Vitamines

Alimentation

Qu'est-ce que les vitamines?

Les vitamines sont des substances non énergétiques essentielles pour l'organisme. Elles ont plusieurs rôles importants pour la bonne santé du corps. Le corps humain est incapable de les fabriquer à l'exception des vitamines D et K. De ce fait, leurs réserves dans le corps sont faibles. Elles doivent donc être fournies en continu par l'alimentation pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Elles sont au nombre de 13. Nous allons détailler leur rôles, vous expliquer où les trouver dans nos aliments et voir ce qui se passe lorsque l'on en manque.

Quel est le rôles des vitamines ?

Leurs rôles sont multiples mais nous allons les voir une par une.

Vitamine A : Appelée aussi **rétinol** si l'origine est animale ou **béta-carotène** si l'origine est végétale.

Elle intervient dans la vision (surtout nocturne), dans le système immunitaire (lutte contre les infections), elle joue un rôle dans la bonne santé des tissus (peau, muqueuse et tissu nerveux) et elle est un puissant antioxydant (protection des cellules contre les radicaux libres qui peuvent provoquer un vieillissement prématuré des cellules et le développement de certaines maladies).

©Droits d'auteur. Tous droits réservés.

Vitamine B1: Appelée **thiamine**, elle joue de nombreux rôles dans l'organisme. Elle a un rôle essentiel dans la transmission nerveuse, elle participe au fonctionnement musculaire (et aussi digestif par le biais des muscles intervenant à ce niveau), elle aide aussi à fournir de l'énergie et à dégrader l'alcool.

Vitamine B2 : on l'appelle aussi **riboflavine**, elle intervient notamment dans la production d'énergie, la vision et le bon état de la peau et des muqueuses.

Vitamine B3 : On la nomme aussi **vitamine PP** ou **niacine**. Elle permet la production d'énergie et la synthèse de certains neurotransmetteurs (messagers du système nerveux).

Vitamine B5 : ou **acide panthoténique**. Elle participe à la production d'énergie, favorise l'activité des cellules et aide à la cicatrisation. C'est la vitamine antistress.

Vitamine B6 : ou **pyridoxine**. Elle joue elle aussi un rôle dans la production d'énergie et dans la synthèse de neurotransmetteurs. Elle participe au bon fonctionnement des systèmes immunitaires et nerveux et à la formation des globules rouges.

Vitamine B8 : ou **Biotine**. Elle joue un rôle dans la production d'énergie, le maintien de la peau et des muqueuses et elle fortifie les ongles et les cheveux.

Vitamine B9 : ou **acide folique** (forme synthétique) ou **folate** (forme naturelle). Elle est très importante pour les **femmes enceintes** (une carence expose au risque de malformation foetales) et nécessite alors une supplémentation systématique. Elle joue un rôle dans le renouvellement des cellules de l'organisme, la cicatrisation et la production du matériel génétique (ADN...).

Vitamine B12 : ou **cobalamine**. Elle intervient dans la formation des globules rouges, le bon fonctionnement du système nerveux et du cerveau, le renouvellement des cellules, le bon état de la peau et des muqueuses et la production d'énergie.

Vitamine C : ou **acide ascorbique**. Elle stimule le système immunitaire, aide à l'absorption intestinale du fer, neutralise les radicaux libres (protège du vieillissement cellulaire). Elle permet la synthèse du collagène qui est essentiel à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os. Elle intervient aussi dans la cicatrisation et la formation des globules rouges.

Vitamine D : **calciférol** (D2) ou **Cholécalciférol** (D3). Elle augmente l'absorption intestinale du calcium et du phosphore, elle est importante dans l'immunité et la prévention de cancer. Elle assure une minéralisation optimale (os, articulations et dents). Elle intervient aussi dans la conduction nerveuse, la contraction musculaire la coagulation. 1/3 des besoins en vitamine D est apporté par l'alimentation. Les 2/3 restants sont fournis par l'exposition de la peau au soleil (30 minutes par jour, visage et bras).

©Droits d'auteur. Tous droits réservés.

Vitamine E : appelée aussi **tocophérol**, c'est un anti-oxydant puissant. Elle ralentit le vieillissement cutané, a des propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices. Elle joue aussi un rôle de cardioprotecteur.

Vitamine K : elle intervient dans la coagulation sanguine et prévient les hémorragies. Elle optimise la minéralisation osseuse car elle favorise la fixation du calcium sur les os. Elle favorise également la croissance cellulaire.

Où les trouver dans l'alimentation?

Vitamine A :

. **Origine animale (rétinol) :** huile de foie de morue, foie, poissons gras, beurre, margarine, jaune d'oeuf, fromages gras, lait (entier)...

. **Origine végétale (bêta carotène)** : patate douce, carotte, pissenlit, persil et autres herbes aromatiques, salades vertes, épinard, abricots, fruits jaunes (melon, mangue, potiron, pêche...), poivrons...

Vitamine B1 : levure alimentaire, germe de blé, viande de porc, cacahuètes, rognons...

Vitamine B2 : levure alimentaire, abats, fromages, oeufs, laitages...

Vitamine B3 : elle est présente dans presque tous les aliments mais surtout dans la levure alimentaire, les abats, les cacahuètes, la viande et le poisson, les champignons, le pain et les céréales complètes...

Vitamine B5 : comme pour la vitamine B3 on la retrouve dans de presque tous les aliments mais surtout dans la levure alimentaire, les abats, les champignons les lentilles, la viande, les oeufs...

Vitamine B6 : on la retrouve dans la levure alimentaire, les germes de blé, le foie, les bananes, la viande, les poissons, les châtaignes, les marrons, les légumes secs, les rognons...

Vitamine B8 : levure de bière, abats, gelée royale, oléagineux (amandes, noix, noisettes...), oeuf, champignons, légumineuses (lentilles, haricots...), viande et poissons.

Vitamine B9 : les folates (forme naturelle de la vitamine B9 présente dans les aliments) sont présents surtout foie, les abats, les légumes à feuilles vertes (épinard, cresson, pissenlit...), les châtaignes et marrons, les noisettes, les oeufs...

Vitamine 12 : Elle est présente uniquement dans les produits animaux et nécessite une **supplémentation chez les végétaliens pour éviter les carences**. On la retrouve dans les abats, les coquillages, la viande, le poisson, les oeufs (2 oeufs couvrent les besoins quotidiens en vitamine B12) mais aussi le fromage et les laitages.

Vitamine C : présente dans de nombreux fruits et légumes mais surtout : les poivrons rouges et verts, les agrumes, les kiwis, les framboises, les fraises, les choux de bruxelles, les brocolis, les mangues, les épinards...

Vitamine D : on la retrouve dans l'huile de foie de morue, les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, sardines..), les oeufs, le beurre, les abats et le lait entier.

Vitamine E : on la retrouve dans les huiles mélangées et végétales (germes de maïs, pépins de raisins, tournesol, olive, colza...), les noisettes, amandes, les cacahuètes, les pistaches, les noix, le beurre, les poissons gras, les oeufs...

Vitamine K : on la retrouve dans les herbes aromatiques, notamment dans le persil, le basilic, le thym, la ciboulette... Elle est aussi présente dans les différents types de choux, les brocolis, les légumes verts, les céréales, l'huile de colza et de soja...

Insuffisance d'apport ou excès

Vitamine A : un manque de vitamine A donne une peau sèche, troubles de la vision, baisse du système immunitaire (sensibilité aux infections).

Vitamine B1: son manque entraîne fatigue, troubles digestifs, irritabilité, faiblesse musculaire...

Vitamine B2 : une insuffisance en vitamine B2 génère des lésions de la peau et des muqueuses.

Vitamine B3 : lésions de la peau et des muqueuses, troubles digestifs, anxiété, dépression, irritabilité...

Vitamine B5 : L'insuffisance en vitamine B5 est rare puisqu'elle est présente dans de nombreux aliments. Elle provoque de l'insomnie, des crampes dans les jambes, des sensations de picotements, de brûlure ou d'engourdissement des extrémités, de la fatigue, des troubles gastro-intestinaux...

Vitamine B6 : L'insuffisance en vitamine B6 est elle aussi rare. Elle donne des signes cutanés, fatigue, troubles de l'humeur, dépression...

Vitamine B8 : en excès elle est éliminée dans les urines et n'a aucune incidence. Une carence est rare et entraînera des ongles cassants, une chute de cheveux ou des problèmes de peau.

©Droits d'auteur. Tous droits réservés.

Vitamine B9 : un manque entraîne de la diarrhée, une perte d'appétit et de poids. Des maux de tête, des palpitations cardiaques, de l'irritabilité et des changements d'humeur...

Vitamine B12 : une carence est difficile à diagnostiquer et peut engendrer de la fatigue, de la faiblesse, de l'essoufflement, des nausées, de la constipation, des flatulences, une perte d'appétit et de poids...

Vitamine C : l'organisme ne la stocke pas il faut donc en consommer tous les jours. La consommation de 5 fruits et légumes frais par jour comble les besoins. En cas de manque on peut s'exposer au scorbut, maladie rare mais encore présente (elle entraîne fatigue, amaigrissements, troubles hémorragiques...).

Vitamine D : en cas de manque elle accentue l'ostéoporose. Une carence provoquera le rachitisme chez l'enfant, ostéomalacie et ostéoporose chez l'adulte. Un excès quant à lui donnera anorexie, diarrhées et vomissements.

Vitamine E : Le manque de vitamine E est rare et donne une dégénérescence cellulaire.

Vitamine K : La carence en vitamine K est rare et le risque est surtout présent chez le nouveau-né. On lui administre donc une dose à l'hôpital et une dose doit être donnée par les parents à l'âge de 1 mois par voie orale. En cas de manque on a des risques hémorragiques.

Le plus important reste de manger varié, équilibré et coloré pour profiter un maximum de tous les bienfaits des aliments.

©Droits d'auteur. Tous droits réservés.